Coordinador

Apellidos, nombre CASTRO MARTÍN, EDUARDO

Email eduardoc@ugr.es

Centro FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento FISIOTERAPIA

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

RESPIRACIÓN INTEGRATIVA EN EL AULA. UNA HERRAMIENTA NECESARIA PARA DOCENTES EN CIENCIAS DE LA SALUD

Tipología acción formativa

Línea de formación *Línea 7*

Formación transversal y bienestar docente

Nivel de formación *Nivel 1. Novel*

Acciones formativas orientadas a profesorado novel o con escasa experiencia, centradas en las bases de la docencia universitaria, el diseño de la asignatura y la evaluación fundamental del aprendizaje.

Criterios de selección del profesorado

1-Miembros del EDDU INNOSALUD
2-Profesorado de la UGR, becarios/as e investigadores/as con encargo docente en el POD en el curso académico al que se refieran las acciones. En caso de que el número de solicitudes exceda al de plazas disponibles se efectuará una selección por orden de llegada de la solicitud.

Resumen

¿Sabemos respirar? ¿El docente es consciente de su respiración? ¿Se puede utilizar la respiración para el afrontamiento de los diferentes retos del aula? ¿Sabemos utilizar la respiración para gestionar el dolor, mejorar el sueño, incrementar la atención, afrontar el estrés y la ansiedad? La respiración tiene un impacto profundo en la regulación del sistema nervioso autónomo y, por tanto, influye en procesos autonómicos como la inflamación, el dolor, los ejes de estrés e incluso en funciones superiores como la atención, la memoria y la regulación emocional. A pesar de ser un proceso automático, la respiración es modulable de forma

consciente, ofreciendo un puente directo entre cuerpo y mente. La integración de técnicas respiratorias en entornos docentes promueve una comprensión más profunda del control ventilatorio y sus implicaciones, fomentando un enfoque centrado en la regulación, la prevención y la salud global del docente. Esta integración se transferirá al alumnado.

Objetivos

Objetivo general:
Dotar a los docentes sanitarios de conocimientos y herramientas prácticas de respiración integrativa para mejorar la regulación autonómica, la salud física y psicoemocional optimizando su propio autocuidado.
Objetivos específicos:
1. Comprender la fisiología respiratoria y su relación con la regulación autonómica y psicoemocional
2. Identificar patrones respiratorios disfuncionales
3. Aplicar técnicas de respiración integrativa en contextos docentes específicos
4. Incorporar la respiración como herramienta complementaria
5. Desarrollar habilidades personales de autorregulación mediante la respiración

Dirección administrativa

Secretariado de Formación, Innovación y Evaluación Docente
Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva
Complejo Administrativo Triunfo, Pabellón 9
Acera del Hospicio s/n. 18071, Granada
Telf. 958248902

Convocatoria							
Nº de plazas	25						
Nº de horas totales	5	**Presenciales**	5	**No Presenciales**	0	**Virtuales**	0
Fecha de celebración	Del 22/05/2026 al 22/05/2026						
Lugar de celebración							
Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Granada.							
Criterios de Evaluación							
1. Asistencia al 80% de las horas presenciales							

Sesión 1	
Fecha	22/05/2026
Num. de horas	5
Horario	9.00h-14.00h
Contenido	
Ponente: - DNI: 74665804 APELLIDOS: Gutierrez Jimenez NOMBRE: Hector Contenidos: 1. Fisiología y neuroregulación de la respiración: - Anatomía funcional respiratoria: diafragma, caja torácica, musculatura accesoria. - Control automático: Generador de patrones respiratorios (Complejo pre-Bötzinger).	

- Quimiorrecepción central y periférica: detección de O?, CO? y pH.
- Barorrecepción y modulación autonómica: barorreflejo y VFC.
- Modelo predictivo del cerebro: la respiración como mecanismo de interferencia interoceptiva
- Control voluntario y corteza cerebral: integración cuerpo-mente.

2. Estrategias terapéuticas basadas en la fisiología:
- Respiración lenta y controlada para aumentar la sensibilidad barorrefleja y VFC.
- Entrenamiento en tolerancia al CO?
- Técnicas para modular drive químico (apneas controladas).
- Activación o inhibición autonómica mediante patrones respiratorios.

3. Prácticas guiadas de diferentes técnicas de Breathwork (trabajo de respiración)

4. Integración clínica: dolor, sueño, atención, estrés, ansiedad…

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D. HECTOR GUTIERREZ JIMENEZ